

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ Г. ПЕНЗЫ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 89 ГОРОДА ПЕНЗЫ
«СОЛНЕЧНЫЙ ЛУЧИК»

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
МБДОУ № 89 г. Пензы
«Солнечный лучик»
Протокол № 5
от «30» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
МБДОУ № 89 г. Пензы
«Солнечный лучик»
В.В.Плетминцева
от «30» августа 2023г.

Дополнительная общеразвивающая программа

Физкультурно-спортивной направленности

«Детский фитнес»

Возраст обучающихся: 4-5 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Борисова Юлия Сергеевна

г. Пенза, 2023г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по фитнес-аэробике «Детский фитнес» по содержанию является *физкультурно-спортивной*, по уровню освоения – *стартовой*, по степени авторства – *модифицированной*.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (с изменениями и добавлениями);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р);
- Распоряжением правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» (утвержденным протоколом заседания комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3);
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 года № 09-3242 «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановлением Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20» «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом и локальными актами Учреждения.

Актуальность программы заключается в том, что в современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда актуальной. Фитнес является общедоступным и высокоэффективным средством физического развития детей.

Данная программа разработана с учетом возрастных особенностей учащихся, уровня их развития и физической подготовки, включает в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением инвентаря и оборудования. При этом за основу берется аэробика, как одно из направлений фитнес – программ, построенных на основе различных гимнастических упражнений, выполняемых под музыку.

Фитнес (от англ. «to benefit») – «быть в форме», значит, хорошо себя чувствовать, быть здоровым, хорошо выглядеть. Именно фитнес как вид физической активности способен удовлетворить различные потребности учащихся.

Обучение по программе способствует развитию выносливости, пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы, гибкости, грациозности, фигуры и походки. Кроме того, у учащимся формируются чувства коллективизма, ответственности и целеустремленности.

Фитнес в целом и аэробика в частности – это достаточно эмоционально насыщенная форма организации физической активности, при этом музыкальное сопровождение и сам характер движений способствуют формированию позитивной атмосферы на занятиях. Поэтому особое внимание уделяется не только развитию ритмической, но и эмоционально-действенной связи музыки и упражнения.

В настоящее время со стороны родителей и детей велик спрос на образовательные услуги в области физкультуры и спорта. Динамичные музыкальные композиции являются прекрасным украшением любого культурно-массового мероприятия или праздника.

Актуальность программы определена одним из приоритетных направлений Стратегии развития Российской Федерации в образовании и воспитании в оздоровлении нации. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы по фитнес – аэробике заключается в том, что в дошкольном возрасте особенно целесообразно выполнять физические упражнения, упражнения на развитие точности движений и равновесия, а также развивать скоростные качества. Формируется правильная осанка, укрепляются своды стоп, развиваются двигательные способности.

Развитие физических качеств, освоение двигательных навыков способствуют лучшему развитию умственных способностей, памяти, повышает самооценку ребенка и формирует характер.

Отличительные особенности программы.

В программе изучен и использован опыт педагогов - практиков, являющихся составителями авторских дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в области физкультурно-спортивной направленности:

Н.А.Болгова Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Фитнес-аэробике», г. Пенза, 2016 г.,
Н.С.Ткаченко Авторская дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по фитнес-аэробике, г. Москва, 2020 год.

Особенностью дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы является то, что в ходе фитнес-занятия учащиеся выполняют комплексы аэробики, способствующие укреплению мышечного корсета, развитию двигательных способностей. В содержание каждого занятия включена дыхательная гимнастика, упражнения на расслабление. Музыка создает положительный эмоциональный фон на занятии, помогает детям запомнить движения, выразительно передать ее характер.

При регулярном посещении и своевременном освоении программы учащиеся смогут участвовать в различных детских фестивалях и соревнованиях.

Программа нацелена на подготовку юных спортсменов, которые в будущем смогут войти в «большой спорт» с максимальными знаниями и отличной физической подготовкой.

Новизна программы заключается в рациональном сочетании различных направлений фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей учащихся 4-5 лет, правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма.

Принципы реализации программы:

Принцип доступности – применение упражнений, сообразно возрастным особенностям учащихся, уровня развития физической подготовленности.

Принцип индивидуальности – осуществление индивидуального подхода к учащимся разного возраста, пола, двигательной подготовки и физического развития.

Принцип систематичности и последовательности – необходимость преемственности и регулярности при формировании у учащихся двигательных умений и навыков, адекватных особенностям их развития; постепенная подача материала от простого к сложному.

Принцип сознательности и активности – формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля, развитие сознательности, инициативы, творчества.

Цель программы - развитие физического и творческого потенциала учащихся через занятия фитнес-аэробикой.

Для реализации поставленной цели решаются следующие **задачи программы:**

- оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- совершенствовать физические способности (развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию);
- развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности);
- развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистую и нервную системы организма;
- создавать условия для положительного психоэмоционального состояния учащихся;
- воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощенность и творчество в движении.

Возрастные особенности детей 4-5 лет. В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес рост, объем головы - объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

Объем и сроки реализации программы. Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество часов за весь период обучения 60 часа.

Форма обучения – очная.

Воспитательная деятельность

Воспитательная работа в детском коллективе прежде всего направлена на развитие коммуникативных навыков, здоровьесбережения, ответственности, дисциплины и самодисциплины.

Используются традиционные и нетрадиционные формы воспитательной работы: беседы, экскурсии (очные и виртуальные), встречи с интересными людьми, совместный просмотр и обсуждение спортивных соревнований по фитнес-аэробике, обмен опытом между коллективами, праздники с участием детей и родителей, участие в благотворительных акциях. Большое воспитательное значение имеют традиции в детском

коллективе: дни именинника, календарные праздники (День матери, 8 Марта, День защитника Отечества, День Победы), участие в фестивалях, соревнованиях, турнирах пр.

Особенности организации образовательного процесса

Особенностью организации образовательного процесса является создание на занятии такого психологического микроклимата, когда педагог свободно общается с детьми на принципах сотрудничества, содружества, общего интереса к делу, поддерживая атмосферу радости и интереса.

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

Большое внимание уделяется общефизическим упражнениям.

В младшем школьном возрасте закладываются основы, от которых в дальнейшем будет зависеть успех занятий спортом, в частности фитнес-аэробикой. Дети должны усвоить правильную постановку корпуса (при этом нужно обратить внимание на природные особенности сложения учащихся): укрепить и развить мышечный аппарат (особенно поясницы, брюшного пресса, укрепление глубоких мышц спины, передних связок грудного отдела позвоночника); научиться дифференцировать работу различных групп мышц, владеть центром тяжести тела, ориентироваться в пространстве, чувствовать ракурс, чувство ритма, уметь отражать в движениях характер музыки.

Уровень программы – стартовый.

Предполагаемые результаты реализации программы

По завершению обучения учащиеся должны знать:

- влияние занятий фитнес-аэробики на укрепление здоровья;
- знать режим дня, режим питания, гигиену;
- основные термины фитнес-аэробики;
- правила безопасного поведения на занятии, в спортивном зале;
- питьевой режим во время занятия;
- выполнения базовых движений и элементов трудности;
- требования к внешнему виду на занятиях;

Уметь:

- выразительно исполнять движения и комплексы под музыку;
- самостоятельно отображать в движении основные средства музыкальной выразительности;
- уметь точно и правильно выполнять аэробные, силовые комплексы;
- соблюдать правила техники безопасности в спортивном зале;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование (мяч, скакалка, скамья, лесенки);
- выполнять задания без сопровождения педагога.

Планируемые результаты дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Личностные результаты:

- формирование эмоционально-нравственной отзывчивости и доброжелательности;
- развитие умения сотрудничать;
- развитие физической выносливости, гибкости, осанки;
- развитие памяти, внимания и воображения;
- развитие дисциплинированности и трудолюбия.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленными задачами;
- формирование умения определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование позитивной самооценки своих творческих и физических возможностей.

Познавательные УУД:

- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера в процессе восприятия, исполнения, оценки музыкального материала и комплекса упражнений;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные УУД:

- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных творческих задач во время занятий и выступлений;

- продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников.

Оценка результативности в процессе обучения по программе

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: *предварительная, текущая, промежуточная и итоговая диагностика.*

Предварительная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения физических качеств.

Форма: педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений, анкетирование. Диагностика физических качеств проводится с каждым учащимся индивидуально.

Текущий контроль. Оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Формы: педагогическое наблюдение и анализ; игры-викторины; контрольные упражнения по общей физической; тесты, показы.

Промежуточный контроль. Предусмотрен 1 раз в год (декабрь) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Формы: тестирование.

Итоговый контроль. Проводится по окончании освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в соответствии с положением об итоговой аттестации, в форме, выбранной педагогом.

Учебно–тематический план

№	Название темы, раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	1	1		Опрос
2.	Хореография	12	1	11	
3.	ОФП	12	1	11	Тест
4.	Акробатика	4	1	3	Показы
5.	Базовые элементы аэробики	12	1	11	Показы
6.	Танцевально-ритмическая подготовка	12	1	11	Показательные выступления
7.	Постановочная работа	2		2	Показательные выступления Соревнования
8.	Воспитательная работа	1	1		
9.	Аттестация	2		2	Тест
10.	Итоговое занятие	2	2		
Итого часов:		60	9	51	

Содержание

1. Теоритическая подготовка.

1.1. История развития фитнес-аэробики.

Теория. История возникновения и развития фитнес-аэробики. Фитнес-аэробика в разных странах. Фитнес-аэробика в России. Чемпионы России по фитнес-аэробике.

1.2. Основы здорового образа жизни.

Теория. Строение и функции организма человека. Техника безопасности на занятиях, правила поведения на занятиях. Спортивная форма учащихся. Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Краткие сведения о строении организма человека. Режим учебы и отдыха. Профилактика вредных привычек. Способы самоконтроля. Правила соблюдения санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале. Режим дня и здоровый образ жизни.

Контроль. Опрос, уровень теоретических знание и понятий.

2. Хореография.

Теория. Правила выполнения основных хореографических элементов.

Практика. Основные положения для ног (стойки, позиции). Основные положения для рук. Упражнения на формирование осанки (наклоны, повороты, движения плечами и т.д.). Основные хореографические движения (галоп, подскоки, прыжки на двух/одной ногах и т.д.).

Контроль. Педагогическое наблюдение, показы.

3. ОФП.

Теория. Правила выполнения базовых элементов общефизической подготовки.

Практика. Упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения для укрепления мышц ног. Упражнения для укрепления мышц стопы. Упражнения для формирования навыка в правильном держании головы и туловища. Упражнения для развития силовой выносливости мышц спины (поднимание туловища, наклоны, круговые вращения);

Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Упражнения в равновесии.

Упражнения для укрепления свода стопы (поднимание на носки, захват предметов пальцами стоп, перекатный шаг). Упражнения для развития координации движений. Упражнения на дыхание.

Контроль. Педагогическое наблюдение, тесты.

4. Акробатика.

Теория. Правила и основы выполнения акробатических элементов.

Практика. Элементы с мячом. Упражнения на гимнастической лестнице. Элементы со скакалкой. Элементы на гимнастическом мате (кувырки, перевороты, прыжки). Растяжка мышц и суставов (наклоны, шпагаты).

Контроль. Педагогическое наблюдение, тесты.

5. Базовые шаги.

Теория. Техника выполнения и названия базовых элементов.

Практика. Основные танцевальные шаги. Базовые шаги фитнес-аэробики. Базовые прыжки фитнес-аэробики. Базовые махи фитнес-аэробики.

Контроль. Педагогическое наблюдение, показы.

6. Танцевально-ритмическая подготовка.

Теория. Правила выполнения основных танцевальных движений.

Практика. Сочетание различных танцевальных шагов. Элементы ритмики. Упражнения на развитие координации движений. Совокупность аэробных движений ног и рук.

Контроль. Педагогическое наблюдение, показательное выступление.

7. Постановочная работа.

Теория. Правила выполнения аэробного комплекса на выступлениях.

Практика. Постановка и разучивание комплекса. Разучивание движений. Разучивание переходов/перестроений (перемещений во время упражнения). Повторение комплекса. Усовершенствование и доработка комплекса.

Контроль. Педагогическое наблюдение, показательное выступление, участие в соревнованиях по фитнес-аэробике муниципального уровня.

8. Воспитательная работа.

Теория. Понятие и сущность спортивных традиций. Спортивные ритуалы. Духовно-нравственные основы фитнес-аэробики.

Практика. Оздоровительные мероприятия и игры на свежем воздухе, учебно-тренировочные сборы, экскурсии и пешеходные прогулки; участие в спортивных соревнованиях и турнирах, «Воспитание через культурную среду», «Пенза – город трудовой доблести» «А мы из Пензы. наследники Победителей», акциях «Запишись в спортивную секцию!», «Чистый город», "День здоровья", тематических мероприятиях, посвященных Новому году, Дню защитника Отечества, Международному женскому дню, Дню защиты детей, Дню космонавтики., спортивных праздниках «Спорт, красота, здоровье».

Контроль. Наблюдение, тест.

9. Аттестация.

Практика. Предварительный контроль – тестирование (сентябрь). Текущий контроль (в течении года). Промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке (декабрь, май).

10. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов работы. Вручение грамот и сертификатов.

Календарный учебный график

Месяц	№ занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
Сентябрь	1	1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	анкетирование
	2	1	Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня	Педагогическое наблюдение Игра-викторина
	3	1	Хореография.	Педагогическое наблюдение
	4	1	Проверка на гибкость, изучение базовых шагов.	Тесты, педагогическое наблюдение
Октябрь	5	1	Хореография, Постановочная работа	Педагогическое наблюдение
	6	1	Базовые элементы, ОФП.	Педагогическое наблюдение
	7	1	Изучение базовых элементов, постановочная работа	Педагогическое наблюдение
	8	1	Изучение базовых элементов, постановочная работа	Тесты, педагогическое наблюдение
	9	1	Хореография, ОФП	Педагогическое наблюдение
	10	1	Акробатика, Танцевально-ритмическая подготовка	Педагогическое наблюдение
	11	1	Изучение базовых элементов	Педагогическое наблюдение
	12	1	Изучение базовых элементов	Педагогическое наблюдение
	Ноябрь	13	1	Постановочные работы, ОФП
14		1	Акробатика, танцевально-ритмическая подготовка	Педагогическое наблюдение
15		1	Базовые элементы, хореография	Педагогическое наблюдение
16		1	Танцевально-ритмическая подготовка, ОФП	педагогическое наблюдение
17		1	Постановочная работа	Педагогическое наблюдение
18		1	Акробатика, Хореография	Педагогическое наблюдение
19		1	Базовые элементы, ОФП	Педагогическое наблюдение
20		1	Постановочная работа, хореография	Педагогическое наблюдение
Декабрь	21	1	Базовые элементы, хореография	Педагогическое наблюдение
	22	1	Танцевально-ритмическая подготовка, ОФП	Педагогическое наблюдение
	23	1	Постановочная работа	Педагогическое наблюдение
	24	1	Хореография, ОФП	тестирование
	25	1	Акробатика, базовые элементы	Педагогическое наблюдение
	26	1	Танцевально-ритмическая подготовка, постановочная работа	Педагогическое наблюдение

	27	1	Базовые элементы, хореография	Педагогическое наблюдение
	28	1	Базовые элементы, хореография	Педагогическое наблюдение
	29	1	Постановочная работа	Промежуточный итог
Январь	30	1	Акробатика, базовые элементы	тестирование
	31	1	Танцевально-ритмическая подготовка	Педагогическое наблюдение
	32	1	Базовые элементы, ОФП	Тесты, педагогическое наблюдение
	33	1	Базовые элементы, хореография	Педагогическое наблюдение
Февраль	34	1	Базовые элементы	Педагогическое наблюдение
	35	1	Танцевально-ритмическая подготовка	Педагогическое наблюдение
	36	1	Базовые элементы, ОФП	Педагогическое наблюдение
	37	1	Постановочные работы	педагогическое наблюдение Показы
	38	1	Акробатика, постановочные работы	Педагогическое наблюдение
	39	1	Базовые элементы, хореография	Педагогическое наблюдение
Март	40	1	Танцевально-ритмическая подготовка	Педагогическое наблюдение
	41	1	Базовые элементы, постановочная работа	Педагогическое наблюдение
	42	1	Хореография, базовые элементы	Педагогическое наблюдение
	43	1	Танцевально-ритмическая подготовка, ОФП	Педагогическое наблюдение
	44	1	Базовые элементы, постановочная работа	Педагогическое наблюдение
	45	1	Танцевально-ритмическая подготовка, ОФП	Педагогическое наблюдение
	46	1	Базовые элементы, постановочная работа	Педагогическое наблюдение Показы
Апрель	47	1	Хореография	Педагогическое наблюдение
	48	1	Хореография, ОФП	Педагогическое наблюдение
	49	1	Постановочная работа, ОФП	Педагогическое наблюдение
	50	1	Базовые элементы, танцевально-ритмическая подготовка	Педагогическое наблюдение
	51	1	Хореография, ОФП	Педагогическое наблюдение Показы
	52	1	ОФП, хореография	Педагогическое наблюдение
	53	1	Базовые элементы	Педагогическое наблюдение
	54	1	Танцевально-ритмическая подготовка, ОФП	Педагогическое наблюдение
Май	55	1	Хореография	Педагогическое наблюдение Показательные выступления

56	1	ОФП	Педагогическое наблюдение
57	1	Танцевальное-ритмическая подготовка, ОФП	Педагогическое наблюдение Показательные выступления
58	1	ОФП, хореография	Тестирование
59	1	Базовые элементы, постановочная работа	Тестирование
60	1	Подведение итогов, выдача дипломов.	

Организационно-методические программы

Приемы и методы организации образовательного процесса:

- словесные (объяснение, рассказ, беседа, команда, указание)
- наглядные (показ, использование наглядности)
- практические (упражнения, комплексы, связки, элементы, соревнования)

Относительно доступные движения осваиваются целиком. Для разучивания сложных движений и исправления ошибок упражнение выполняется по частям. Начинается обучение с движений ног на месте в умеренном темпе, без работы рук. По мере освоения упражнения увеличивается темп, добавляется движение рук, перемещения в различных направлениях. Необходимо помнить, что все движения должны выполняться в левую и правую стороны. Простые по координации движения нужно показывать лицом к детям, в зеркальном отображении, а сложные – спиной к занимающимся.

- Игровой метод

Активность и интерес учащихся к занятиям стимулируются смыслообразующими, игровыми мотивами – введением педагогом игровых персонажей и сюжетных содержаний, охватывающих почти все занятия. При правильном использовании игровой метод приобретает большое значение для воспитания нравственных черт личности ребёнка (коллективизм, активность, инициативность, настойчивость, смелость, выдержка, отзывчивость, доброжелательность, дисциплинированность, взаимопомощь).

- Соревновательный метод

Способ организации обучающихся при выполнении физических упражнений, когда ярко проявляется момент состязания, сопоставления сил в борьбе за первенство, достижения результатов (спортивные праздники, соревнования, участие детей в городских соревнованиях и фестивалях по фитнес-аэробике).

Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

- Зал
- Коврики
- Мячи
- Обручи
- Скакалки
- Лента
- Скамейки
- Утяжелители
- Форма (спортивная одежда: футболка, майка, шорты, кеды, чешки)

2. Информационное обеспечение.

- видеокамера
- видеотехника для записи и просмотра видео
- доска информационная
- магнитофон или музыкальный центр.

3.Методическое обеспечение.

- диски с музыкальным сопровождением упражнений,
- флэшки с музыкальным сопровождением упражнений
- схемы упражнений,

Список литературы

Для педагога:

1. Степаненкова О.И. Значение физических упражнений и некоторых оздоровительных методик для укрепления здоровья: методическое письмо. Петрозаводск, 1990 г.;
2. Физкультура – ура! Ура! Ура! Учебное пособие. М.: Педагогическое общество России, 2002 г.;
3. Фитнес-Аэробика. Примерные программы спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей. М., 2009 г.;
4. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Учебное пособие по базовой аэробике. М., 1997 г.;
5. Фитнес для детей и подростков. М., 1997 г.;
6. «Физическое воспитание в начальной школе» В.М.Качашкин;

Для детей:

1. «Фигура, грация, осанка, 1987 г. ;
2. «Художественная гимнастика в школе», Москва, «Физкультура и спорт», 1988 г. 4
3. «Физ. занятия с детьми 4-6 лет», Москва «Просвещение», 1988 г.;
4. Методические рекомендации для физ. - оздоровительных занятий населения, Москва 1989 г.;
5. «Спортивная гимнастика», Москва «Просвещение», 1986 г. (программа)
6. . «Ритмическая гимнастика на ТВ», Москва «Просвещение», 1989 г.;

Для родителей:

1. Гудселл Энн «Фитнес, шаг за шагом». Мир книги. М.-2001г.;
2. Крючек «Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий». Олимпия PREEES, М. 2001г.;
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В., «Аэробика. Теория и методика»;

Приложение № 1

Методические рекомендации при составлении упражнения

- Желательно избегать движений, связанных с переразгибом в суставах.
- Избегать таких упражнений, как: круговые движения головой, наклон головы назад, глубоких приседаний, вращательные движения коленями, выпадов, когда между бедром и голенью получается острый угол.
- Высоких махов ногами, растяжки в позе барьериста; упражнение «плуг», «кобра».
- Махи ногами назад – в положении с опорой на колени и кисти.
- Поднимание выпрямленных ног и поднимание туловища из положения лёжа на спине.
- Избегать резких движений конечностей.
- Не повторять движения более 4 раз с одной ноги, т.е. менять ногу через каждые четыре повторения.
- Избегать резких изменений направления движений. При переходах между комбинациями шагов иногда требуется выполнить движения на месте, прежде чем изменить направления движения.
- Избегать таких движений, при выполнении которых, занимающиеся должны длительное время стоять на носках.

Методические рекомендации при подборе музыкального сопровождения в аэробике

Музыка – обязательный элемент занятий по аэробике, один из факторов эмоционального воздействия на организм обучающегося. Музыка способствует формированию новых двигательных навыков и совершенствованию координации движений. Под влиянием специально подобранной музыки ритм сердечных сокращений, после физических нагрузок восстанавливается быстрее, время зрительно - моторных реакций укорачивается, улучшается точность регулирования и дифференцирования мышечных усилий. Для детских комплексов подойдет как инструментальная, так и вокальная музыка. Лучше, если это будут «детские» песни. Однако в каждом случае нужно учитывать индивидуальные особенности ребенка.

При подборе музыки, необходимо, соблюдать следующие требования:

- Выбирать приятную и энергичную музыку, имеющую определенное число ритмических ударов в минуту.
- Просчитать количество ударов в пределах одной музыкальной фразы, куплета, припева.
- Подбирать движения, соответствующие каждой части музыкального сопровождения.

Оценочные материалы

4. ОФП (общая физическая подготовка)

4.1. Упражнение на силу:

сгибание – разгибание рук в упоре лежа

- И.П. – упор лежа на выпрямленных руках, спина прямая.

Критерии оценки:

- 8 раз - «высокий уровень»; 6 раз - «средний уровень»; 4 – раза - «низкий уровень».

4. 2. Упражнения на выносливость - прыжки через скакалку

- 1 минута

Критерии оценки:

0 – 1- остановка – «высокий уровень».

1 - 3 – остановки – «средний уровень».

4 - 6 – остановок – «низкий уровень».

4. Упражнения на гибкость – шпагаты (на правую, левую ногу, поперечный)

Критерии оценки:

- Идеальное исполнение – касание пола всеми частями конечности – «высокий уровень».
- Зазор до 15 см. – «средний уровень».
- Зазор больше 15 см. – «низкий уровень».